

<<别把药膳当食物>>

图书基本信息

书名：<<别把药膳当食物>>

13位ISBN编号：9787535950772

10位ISBN编号：7535950779

出版时间：2009-11

出版时间：广东科技

作者：林政宏

页数：138

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<别把药膳当食物>>

### 前言

有些读者经常问及，有没有什么比较简便。  
可以用来养生治病的方法？

俗话说：“一样米养百样人”，同样是吃五谷杂粮。  
却发展出百态的人生。

何况是人所生的病，由于受到更多因素的干扰，怎么会不干变万化呢？

想用简便的方法来治疗千奇百怪的疾病.这是因为一般人不明白疾病的复杂性所产生的天真想法。  
然而，话虽如此。

如果想用简便的方法来预防疾病，以达到“治未病”的功效，却不是不可行。

因为，治病的理论比较艰深难学.养生的方法则比较浅显易懂。

这也就是为什么目前坊间许多养生药膳食谱深受广大读者欢迎的缘故 这些食谱特别讲究视觉效果。  
花了许多心思把每道菜色拍得栩栩如生，鲜亮可口。

甚至令笔者也垂涎欲滴。

然而，美中不足的是。

书中内容对于药性的说明却不甚详细。

往往在一道食材之中。

加入些许的肉桂、杜仲或是枸杞子就号称可以用来补肾：或是拿一点金银花、连翘来泡水。

就号称可以用来清热。

仿佛是把中药材当成有百益而无一害的食物一般任意添加。

当作点缀性的佐料，却没有任何关于功效、服用禁忌的说明

## <<别把药膳当食物>>

### 内容概要

本书是以说明正确的药膳养生观念为主，并不强调药膳外观和味道的鲜美，因此书中对于食材相同的药膳，大多使用相同的图片表示，药膳图仅作为读者的参考，此外，由于中药的药液大多偏于深褐色，故于拍摄时加入色泽鲜艳的佐料，以增加图片的美感，如有某些药膳图与原药膳的外观不尽相同，敬请见谅。

## <<别把药膳当食物>>

### 作者简介

林政宏博士，学历：台湾高雄医学大学药学硕士，中国国际针灸师，广州中医药大学医学博士。

著作：《中医入门一学就通》、《黄帝内经一学就通》、《脉诊一学就通》、《濒湖脉学一学就通》、《图解针灸一学就通》、《针灸甲乙经一学就通》、《一目了然学方剂》、《中

## &lt;&lt;别把药膳当食物&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 概述 一、胞宫与脏腑的关系 (一) 肾与胞宫 (二) 肝与胞宫 (三) 脾与胞宫 二、脏腑经脉的认识 (一) 胞宫与天癸 (二) ; 中脉、任脉、督脉、带脉与胞宫的关系 三、中医名词解释

第2章 带下病 一、名医医案 二、本章药膳 (一) 白带 (二) 青带 (三) 黄带 (四) 赤带

第3章 血崩病 一、名医医案 二、本章药膳 (一) 血崩昏暗 (二) 郁结血崩 (三) 闪跌血崩 (四) 血海太热血崩

第4章 月经病 一、名医医案 二、本章药膳 (一) 经水先期 (二) 经水后期 (三) 经水先后无定期 (四) 经水数月一行 (五) 经水忽来忽断、时疼时止 (六) 经水未来腹先疼 (七) 行经后少腹疼痛 (八) 经水将来脐下先疼痛 (九) 经水过多 (十) 经前泄水 (十一) 年未老经水断

第5章 不孕症 一、名医医案 二、本章药膳 (一) 身瘦不孕 (二) 胸满不思食不孕 (三) 下部冰冷不孕 (四) 阴满少食不孕 (五) 少腹急迫不孕 (六) 嫉妒不孕 (七) 肥胖不孕 (八) 腰酸腹胀不孕 (九) 便涩腹胀足浮肿不孕

第6章 妊娠病 一、名医医案 二、本章药膳 (一) 妊娠恶阻 (二) 妊娠浮肿 (三) 妊娠口干咽疼

第7章 小产病 一、名医医案 二、本章药膳 (一) 行房小产 (二) 大便干结小产 (三) 畏寒腹疼小产

第8章 产后病 一、名医医案 二、本章药膳 (一) 产后少腹疼 (二) 产后恶寒身颤 (三) 产后恶心呕吐 (四) 产后四肢浮肿 (五) 产后气血两虚、乳汁不下 (六) 产后郁结乳汁不通

## <<别把药膳当食物>>

### 章节摘录

湿热：是指湿邪与热邪互相搏结所形成的病邪。

湿热具有黏腻壅滞，传变较慢，容易损伤脾胃以及阻碍清阳上升的特性。

湿热下注：又称为下焦湿热，主要是由于体内的湿热流注于下焦，导致出现小便短赤、阴痒、白带、下肢关节肿痛、舌苔黄腻等。

火热：是指外感的热邪，或是由于气血停滞、阴液亏虚所产生的邪热。

火热又有虚、实的区别。

血热：是指体内的邪热炽盛，侵袭血液所表现的实热证候。

表现为壮热或低热，咳血、吐血、衄血、发斑、便血，妇女月经提前、量多、色鲜红，心烦，甚则神昏谵语，手足抽搐或蠕动，舌质深绛，脉弦数等症状。

肝经实热：是指邪热蕴积于肝脏与其经脉，与阴液亏虚所产生的虚热并不相同。

肝经湿热：由于热邪与湿邪相互搏结壅滞于体内，并且蕴积于肝脏与其经脉，表现为女子带下色黄或赤白相兼，稠黏秽臭，或阴部痒痒；男子睾丸红肿热痛，阴囊湿疹，舌红苔黄腻，脉弦数或滑数。

湿邪：湿邪属于阴邪，具有重浊凝滞的特性，容易阻气机的运行。

湿邪又有内湿与外湿的区分。

内湿：是指贪食凉饮、冰冷蔬果等食物，造成脾胃太过于虚寒，导致水湿停聚于体内。

外湿：是指自然界中外在的六淫邪气中的湿邪，也就是说有些人会因为涉水、游泳、淋雨等原因而感受湿邪，湿邪经由肌表而侵入体内后，就会导致水湿停聚于体内。

## <<别把药膳当食物>>

### 编辑推荐

让你轻松学习中医精华的入门书。  
药膳是食物?药膳是药物? 如果是食物, 其疗效没有药物那么明显和起效快: 如果是药物, 其使用不当的话, 就会产生一定的副作用。

<<别把药膳当食物>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>